

בשורה משמחת!!

ספר שלום הבית
שכולם ציפו לו
יצא לאור וניתן
לרכוש אותו
ישירות מהרב
פ'ל-
0543359848

שלום בית פניו

פרשת השבוע:
חיי שרה!
מפטירין:
והמלך דוד!

ניתן לצפות
ביוטיוב,
בשיעורים של
הרב אליהו
יעקב שליט"א,
שלום בית
פנימי!!

לרפואה ולהצלחה!!

תמיר בן משה, אברהם בן סולטנה
משפחת יעקב, משפחת חמרה
יונה בת לונה, טוהר בת אסנת
דוד אשר, שאול סלם, ערן בן ציונה רחל
ששון בן סביחה, אברהם בן שרה
לירן בן יונה ומשפחתו, שי בן תמר
דניאל בן ג'וליה, אברהם חי בן לולו
שמואל יצחק שי בן חנה, מאור בן חנה
רונית בת דליה, שלמה רפאל בן יוכבד

ע' 614 - לגישור ויעוץ לפני ואחרי הנישואין הרב אליהו יעקב 0543359848

בעבר הייתי מציע פתרונות מעשיים לזוגות החל מהפגישה הראשונה במטרה להקל מעליהם את הכאב והסבל הנורא שעוברים ולחסוך להם כספים מיותרים, אולם דחו את העצות ולא העריכו כראוי, מפני שסברו שלא הקשבתי להם מספיק ולא הבנתי אותם די הצורך. מעשה בזוג שבפגישה הראשונה הצעתי להם פתרונות מעשיים להצלת נשואיהם. למחרת האשה יצרה קשר ובקשה לקבל מספר טיפולים כי היא סבורה שלא הבנתי אותה מספיק ולא ירדתי לסוף דעתה. מכאן רואים בחוש את משמעות ההקשבה, ההבנה וההכלה וגילוי הסבלנות כלפי בן הזוג שיכול לעזור לו יותר מכל עצה אחרת ובעיקר לאשה. בדרך כלל באבחון הראשוני עם זוגות אני מצליח בס"ד לאבחן את שורשי הבעיות [חוץ ממקרים חריגים] ושאר הטיפול זה רק על מנת לאפשר להם לשחרר מצוקות, תסכולים ומשקעים ובפרט לאשה. הטיפול הרגשי והנפשי עשוי להימשך לזמן ארוך וכל זוג מאובחן לגופו ע"פ הנפשות הפועלות ואין טיפול דומה לחברו. לעומת זאת בטיפול של שלום בית כגון בעיות תקשורתיות וכו', ניתן לבנות לזוג תקשורת תומכת מתאימה ולהעלות אותם על דרך המלך במספר פגישות. ציינו בעבר כשהאיש נמצא בזמני מתח ולחץ, הוא נוטה להתמקד בבעיה אחת ולשכוח את שאר הבעיות וזה היפך האשה. זהו למעשה המושג של "מערה" - שבעת שיש לו צורך מכל סיבה שהיא להתנתק מהסביבה ולהתחבר לעצמו, הוא נסגר במערתו כדי לעבד נתונים בשקט ללא הפרעות. האיש זקוק יותר להגיע לפתרונות בכוחות עצמו ובפרט לא מבת זוגו, כדי שהערך והכבוד העצמי לא יפגע לו. הוא גם עשוי להתבודד ולהנות מהשקט שלו ולא דווקא להוצאת תסכולים ורגשות כמו האשה [חוץ מיוצאי דופן]. ברגע שימלא את סיפוקו או ימצא פתרון לבעייתו, יצא ממערתו ויהיה ערוך לשמוע, להכיל ולשתף. על האשה לאפשר לו מתוך הבנה והכלה, כפי שהיא זקוקה ממנו להקשבה בעת שיש לה צורך לפרוק מטענים או סתם לשתף אותו בחוויות. **נקודה חשובה** - אשה שזכתה לבעל מאזין ותומך ומאפשר לה לשחרר רגשות ולחצים, אין לה צורך לפרוק אצל אחרים ולהתעסק בבעיות שלא קשורים אליה על מנת לשחרר מעליה לחצים, מאחר שמקבלת תמיכה רגשית

טובה. גברים אינם מצליחים לתפוס שנשיהן זקוקות לפרוק תסכולים רק כדי לשחרר לחצים על מנת לשפר את הרגשתן. מודעות חדשה זו תאפשר להם לא לחוש אשמים עקב שמיעת רגשותיהן ותסכוליהן, ובנקל יעניקו להן אוזן קשבת ללא עצות ופתרונות וכך יזכו להערכה והבנה כאשר הם זקוקים לטייל במערתם. יצוין - הצורך של האיש לדבר על בעיות ולחצים, רק אם יש לו את מי להאשים או שזקוק לפתרון. לכן במידה והאשה מרגישה צורך לדבר ובעיקר כשהיא נסערת, הוא מניח שהיא זקוקה לפתרון או שמאשימה אותו במצב, לכן הוא חש מותקף ומואשם ובטרם שסיימה את דבריה הוא מציע את עצותיו. לכן חשוב לדעת שגם בעתות שהאשה כועסת ומאשימה את הבעל בתסכוליה, זה רק הוצאת כעסים על כך שאין לה הבנה ואוזן קשבת מצידו. אם הגברים ילמדו סוד יקר זה שהאשה זקוקה להקשבה והכלה בלבד, לאחר שיאפשרו לה להוציא את תסכוליה, היא תירגע ותפסיק להאשים ולדוש בבעיות ותהפוך לבריה חדשה. גם כשהיא מאשימה את האיש במצב והוא סבור שאינו אשם, יתמוך בה וכך תרגיש הקלה, שחרור ובטוחה במחיצתו וישתחרר בקלות כאבה וזה **סוד נפלא**. עצה נפלאה זו ראוי שגם האשה תשמש בה כאשר בן זוגה פורק מטענים ומשקעים, ללא עצות ופתרונות כדי שלא יחוש חסר ערך או ששופטים אותו. יצוין - האיש עשוי לאבד סבלנות בעיקר כאשר האשה משוחחת על בעיותיה בפירוט יתר, מאחר שהוא סבור שהיא מפרטת את בעיותיה מפאת שנחוצים לה פתרונות, לכן מתחיל לעוץ לה עצות. דרך האיש להבין שיש קשר הגיוני בין סיפור אחד למשנהו, לכן כשהיא עוברת באקראיות גמורה מבעיה לבעיה ללא קשר, הוא נעשה מתוסכל ומבולבל עקב ניסיונו למצוא קשר הגיוני בין הסיפורים וכאשר אינו מוצא הוא מתייאש. כמו כן דרך האיש לחפש בשורה האחרונה של כל סיפור כדי להציע פתרון, לכן נעשה חסר סבלנות לגבי הפרטים וכל תוספת מהווה עבורו סיוט חדש שמוסיף על תסכולו. לכן האיש יזכור שאת עיקר התענוג שלה מפיקה בריבוי הפרטים ולא בקבלת עצות ופתרונות. אולם כדי להקל מעליו את הסיוט, רצוי לספר את סוף הסיפור ולאחר מכן תתעכב בפרטים.

תוך כדי תזכיר לו שאינה זקוקה לעצות אלא להקשבה והבנה בלבד. מידי פעם תעשה הפסקה ברצף הדיבור ותודה לו על הקשבתו- "תודה על ההקשבה, זה עוזר לי, משחרר אותי, עושה לי טוב וכו'", ובדרך זו תהפוך אותו למאזין טוב ומיומן. חז"ל- "עשרה קבין של דיבור ירדו לעולם תשעה לקחו הנשים ואחד הגברים". מכאן שנשים אוהבות לדבר, [חוץ מיוצאות דופן שזה נושא בפני עצמו]. המשנה באבות אומרת- "אל תרבה שיחה עם האשה, עם אשתו אמרו קל וחומר עם אשת חברו", אולם אתה מחויב בהקשבה!! נשים משוחחות על העבר, ההווה והעתיד ועל כל המתרחש סביב למרות שלא קשור אליהן, כי ע"י הדיבור הן משחררות משקעים, תסכולים ואנרגיות שליליות וזה ריפוי נפשי בפני עצמו. ככל שירבו לדבר ולשחרר רגשות וללבן בעיות, כך יוטב להן יותר. לכן ישנה חשיבות רבה להקשיב, להכיל ולהשתתף, למרות שזה נשמע שטותי, ילדותי ולא ענייני, כי עבורן זה עומד ברומן של עולם ומקור ריפוי לנפש כאמור. יצוין שמבחינה הלכתית אין איסור לשמוע לשון הרע אם יש לה צורך לשחרר משקעים, כי זה לתועלת מנגנון שחרור הנפשי שלה, אך לא יקבל בלב כמו המטפל הרגשי. בעבר בקשתי מפלוני שיקשיב לאשתו ויעניק לה תמיכה רגשית ויחסוך לו טיפולים והוצאות מיותרות. ענה- "היא מדברת לשון הרע". שאלתי ולי מותר לשמוע? ענה- "אתה המגשר?" ענית- "הריני ממנה אותך למגשר ומאמן אישי לרעייתך". כמו אותו אחד שהצעתי לו להתעניין באשתו ויעניק לה יחס ואמר שבטבעו אינו מסוגל. שאלתי- "מה כבודו מעדיף, שאשתו תהיה מטופלת שלי או שלו?" ענה- "בטח שלי!" "מצוין- מהיום תלמד כיצד להעניק לה יחס והערכה כי היא זקוקה ממך ולא משום אדם אחר!!" לצפות מאשה דרך אחרת לשחרור רגשות ולחצים פרושו- לשלול ממנה את זכות קיומה, כי זהו מקור חיותה ואינו בבחירתה כי כך היא נוצרה. יתרה מזו- במידה והאיש מזלזל או מבטל את דבריה, היא חשה טיפשה וחסרת ערך והמודעות שלה לבעיות נוספות מתרחבת אף יותר ועלולה לחוש את אותן בעיות כמו שלה ולהפוך לנסערת ובלתי שפויה, רק מפאת שלא קיבלה תמיכה רגשית ראויה. גברים תומכים ע"י שלילת רגשות מכמה סיבות: א. חוסר מודעות בצורך של האשה לשתף ולשחרר רגשות ב. מעוניינים לשמוע בשורה אחרונה של כל סיפור את מקור הבעיה כדי להציע פתרון, לכן נעשים חסרי סבלנות ג. חשים מואשמים ומתקפים במצב ד. סבורים שבדרך זו יניחו את דעתן ויפתרו את בעיותיהן ה. אין להם מושג במשמעות השיתוף, גם בדברים שנשמעים שטותיים וילדותיים ופעמים כל הסיבות הנ"ל, אולם גישה זו מובילה לכשלון ולקצר תקשורת. כי כל עת שלא אפשר לה לשחרר חוויות ומשקעים ולא הרגישה אותו בשיתוף רגשותיה, היא תמשיך להתלונן, לכעוס ולרטון. עצתי שהאיש יתן אוזן קשבת וגם כאשר אינו מבין אותה יאמר לה- "אני שומע", "אני מבין", "את צודקת וכו'", אבל לא מהשפה ולחוץ כדי לצאת ידי חובה, אלא לנסות לרדת לסוף דעתה ולהבין את מצוקתה, כי גם בתמיכה זו היא מתרצה ומתפייסת. טיפולי באשה שסיפרה לי את צרותיה במשך מספר שעות ורק הקשבתי לה. בגמר

השיחה הודתה ואמרה לי שאני יועץ חכם ושעזרתי לה מאוד. מכאן רואים את כח ההקשבה. סוד המגשר המקצועי תלוי בכח הסיבולת שקיים בו להקשבה והכלה. ככל שיש לו כוחות להכיל יותר, הוא נחשב לאדם גדול יותר. יצוין שעיקר הטיפולים הם באמצעות האזנה והקשבה חוץ ממקרים שדרושים פתרונות מידיים. כיום הטיפולים הם בעיקר לרפאות פגיעות ופצעים רגשיים בעיקר באמצעות הקשבה והכלה!! כמו כן צריך ס"ד מיוחדת כדי לאבחן את שורשי הבעיות מעבר לניסיון ולרקע המקצועי. כי בדרך כלל המטופל אינו מודע למקור הבעיות ופעמים ללא מתכוון גם מטעה את המטפל. במידה והאבחון אינו מדויק ונכון, אין בטיפול תועלת ופעמים הנזקים גדולים יותר, כי הוא לא נגע בנקודת הכאב. אחת הסיבות העיקריות שזוגות באים לטיפול מפני שאין מי שישמע אותם, יבין ויזדהה בכאבם, [בעיקר הנשים]. מי שמעונין לעזור לעצמו ובפרט לרעייתו לפתור את בעיותיה ללא מגשרים, יועצים והוצאות רבות, ילמד רק להקשיב ולהזדהות בכאבה בלי עצות ופתרונות, כי עיקר ריפוי הנפש שלה תלוי בתמיכה זו. עצתי שיחשוב שהאשה המטופלת שלו והוא הפסיכולוג שלה. עצה נפלאה זו תועיל לא לערב את הרגש עם השכל, כדי לא להיפגע ולהיחסם וכך אני משתדל לנהוג עם רעייתי. ציינו בעבר שהאזנה לבן/ת הזוג מתוך הכלה והבנה, זו לא ראייה שהוא צודק או שאנו מסכימים עימו אלה מעבירים לו/ה מסר יקר וחשוב- "אני מבין אותך, מזדהה וכואב את כאבך". יתרה מזו- אם האיש ילמד להכיל ולהעצים את הכאב של האשה ולא לזלזל ברגשותיה חלילה, וודאי שהוא יצליח לשחרר אותה ממצוקותיה יותר מכל רב או מגשר אחר, כי היא זקוקה לתמיכה דווקא ממנו כמבואר. למעשה כך אשה תומכת ברעותה באמצעות הכלה והעצמת הכאב כמו- "מה את אומרת", "איך התמודדת", "כל הכבוד", "כמה זה כואב", "את צודקת וכו'". כמו כן באמצעות קולות- "פשש, ווי, ווי וכו'". גברים מתקשים לתמוך, מפני שיש להם פחד וחשש להעצים את הכאב של האשה, מחשש שמא תפרש את תמיכתו כהסכמה לטענותיה ותשתמש בזה נגדו, בעיקר אם עשתה זאת בעבר. במקום זאת הם עושים טעות נוראה וממעיטים במשמעות הדברים. כגון- "זה שטותי, מכל דבר את עושה עניין, תתבגרי, זה ילדותי וכו'". האשה נפגעת עד עומק נשמתה כי היא חשה מזלזלת, חסרת ערך ושאינה מי שיבין אותה ויורד לסוף דעתה. כמובן שגם האיש נפגע כי תמיכתו נידחת וגררה לתגובה קשה ע"פ מצב רוחה. האיש סבור שבאמצעות המעטה וביטול רגשותיה היא תחוש הקלה, כי כך הוא למוד לתמוך בחברו שזקוק לעזרה ומניח שדרך זו מועילה גם לאשה. מי שמעונין לשחרר את רעייתו מהסבל שהיא מושכת, יעצים לה את הכאב ויזדהה עם הצער שלה כמו הכאב שלו ורק אז משתחרר לה הכאב. ניתן לנסות מידי פעם לתת עצה או פתרון מסוים ואם היא תדחה אותם, יחזור מיד לעמדת הקשבה מפני שעדיין יש לה מה לפרוק. כל עת שלא סיימה לשחרר את תסכוליה, כל עצה או פתרון מיד ידחו, מפני שהיא חשה שעדיין בן זוגה לא הבין אותה וירד לסוף דעתה, **שבת שלום ומבורך**.